

4/16(木)

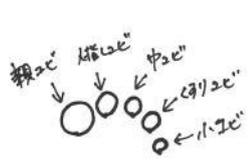
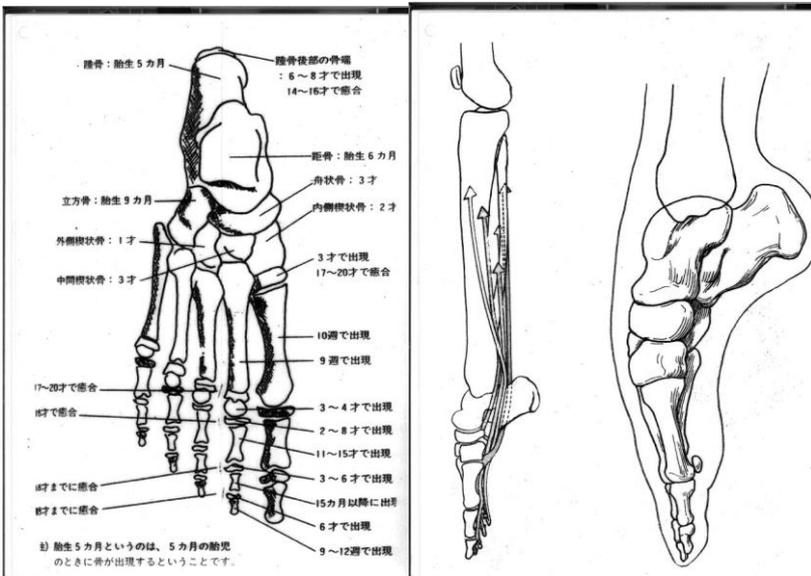
①バレエ解剖学「トゥシューズ」本編

今日は良いお天気です。思わずお出かけしたくなりますが我慢しましょうね。短い時間のジョギングなどは大丈夫との事ですのでそんな場合はお家の方と一緒に。帰ったら手洗い、うがいを忘れずに。

さてトゥシューズです。何歳から履くのがベストなのでしょう？ 人間の骨はカチカチのイメージがありますが、実は12歳位までの人間の骨は直接押すとわずかに弾力があるほど柔らかいそうです。骨を支える筋力がしっかりと訓練する事により強くなり骨をしっかりとサポート出来るまで(つま先立ちで自分の体重が支えられるほどの指の強さとひきあげ)、または骨が成長するまで、トゥシューズは履かないほうが良いというのが解剖学的な見解です。柔らかい骨のまま負荷をかけ続けると骨の変形に繋がります。一旦変形したものは元には戻りません。昔のバレエ漫画などで足の指にマメが出来たり、皮がむけてトゥシューズが血で染まる...それくらいお稽古を頑張るべきとの精神論的な表現がありました。確かに精神を鍛える事は重要ですが、今日のバレエ教育は進化しました。大人になってからも確かに血を流すことはありますが、それと精神論を結びつけずに、指の強さ、ひきあげと言ったトレーニングを強化していくことに結び付けるのが良いでしょう。爪が黒くなるのも指の力が足りなく支えきれなくて負担をかけてしまっているからです。

まずはスーパーボールなどをつかむ訓練、ゴムバンドで負荷をかけて伸ばしたり縮めたり。足指で二人組でじゃんけん。タオルギャザー(ゴムバンドを足の指でたぐり寄せる)などを習慣的にやっていきます。少し大きくなるとその足指の強さにひきあげ作業が加わります。先にもお伝えしたように、トゥシューズは足の指だけ立つのではなく、自分の体重の負担を少しでも軽減させるためのひきあげも重要です。下っ腹をゴムの様に伸ばしながら骨盤を引き上げ、指と土踏まずの力によってぐいっと背伸び～つま先立ち となります。最初はトゥシューズを履かずにバーにつかまって裸足の状態で背伸び(ドウミポアント)～つま先立ち(フルポアント)の繰り返しをしてトレーニングします。このお教室では4年生の秋から冬にかけて、バレエシューズとトゥシューズの間位の強度の「プレシューズ」で訓練をし、4年生の終わりころから徐々にトゥシューズをは履き始めます。骨の強度からすると本当はまだ早いのかと思いますが、あまり体重が重たくなならないうちにトゥシューズに慣れるという説もあります。年齢にこだわらず一人一人の条件やトレーニングの進み具合に合わせてトゥシューズを履き始めるのが一番良いと思います。とにかく後々のより快適なトゥシューズライフを送るためには、ひたすら足指と下っ腹のトレーニングが最重要事項となります。あわせてターンアウトも意識しないと、ももの前の筋肉(大腿四頭筋)、ふくらはぎ(腓腹筋)を大きくして形の悪い太い脚になってしまうのでやはりターンアウトも重要となります。

さてトゥシューズを履いた時、中で指の状態はどうなっているのでしょうか？ 有梨先生は「指がかかるくパーになった状態」と昔教わりました。そうか、パーで踊っているんだ...と思いながら実感は有りませんでした。バレエ解剖学で習って納得したのが、親指、人差し指、中指をのばし筒状にし、薬指と小指は巻き込んで筒をサポートしているでした。それなら納得!! だってパーだったら安定感ないものね...。3本の指の筒にえんぴつを立ててに持たせ、残りの2本でぎゅっと支えてあげます。それがトゥシューズの中身です。さてよ? でもこれ? そう、これは超強力バットマンタンデュなのです!! つまり、バレリーナはトゥシューズで常にバットマンタンデュをしながら踊っているのです。いかに強靱なつま先と土踏まずが必要かがお分かりいただけるのでしょうか。もちろん、指はどれも縮んでいないですよ～。



※人によってちがいますが
 親玉、楕圓玉、中玉が基本的には
 床に接している玉に列する。
 小玉は、楕圓玉の床に接し
 とせやくらりと並び、中玉の床の
 玉と接している。

足のうら全体も筒状になっている体です。
 トゥシューズの中で足(foot)は筒です。

